

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ВЛИЯНИЕ АГРЕССИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЛИЧНОСТНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308121

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« ____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЛИЯНИЕ АГРЕССИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЛИЧНОСТНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

Исполнитель:

Обучающаяся группы № ФК-402 А.В.Стафеева

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

Т.В. Андрюхина

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2017

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 62 страницах, содержит 30 рисунков, 2 таблицы, 50 источников литературы, а также 2 приложения на 55-62 страницах.

Ключевые слова: Агрессия, агрессивность, подростковый возраст, школьник, занятие спортом.

Объект исследования – учебный и учебно-тренировочный процесс детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – проявления агрессии и агрессивности при занятиях спортом и их влияние на личностные особенности детей среднего школьного возраста.

Цель работы – провести исследование влияния агрессивных видов спорта на личностные особенности школьников.

Основные задачи:

- 1) Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.
- 2) Выявить проблемы агрессии и агрессивности у детей среднего школьного возраста, занимающихся спортом.
- 3) Провести исследование уровня агрессивности и у детей среднего школьного возраста, занимающихся различными видами спорта.
- 4) Проанализировать результаты опытно-поисковой работы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА АГРЕССИИ И АГРЕССИВНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА.....	7
1.1. Агрессия и агрессивность в спорте	7
1.2. Классификация видов спорта по степени агрессивности	16
1.3. Психологические особенности школьников среднего школьного возраста	20
1.4. Гендерные особенности проявления агрессии и агрессивности у школьников, занимающихся различными видами спорта.....	24
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ВЛИЯНИЯ АГРЕССИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	22
2.1. Организация и методы исследования	32
2.2. Исследование личностных качеств детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом, легкой атлетикой и художественной гимнастикой...	36
2.3. Сравнительный анализ показателей тестирования и их обсуждение.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	59

ВВЕДЕНИЕ

Проблема агрессии в спорте существовала всегда. Каждый, кто занимался спортом, знает, как подчас злость на самого себя помогала преодолеть мимолетную слабость и выполнить то, что не получалось, как некорректность противника прибавляла силы в спортивном единоборстве. Многие спортсмены на себе испытали жесткие формы обращения тренера (негативная оценка возможностей, резкие выражения, оскорбления, даже физическое воздействие), направленные на мобилизацию, на продолжение борьбы, когда уже нет сил, и кажется, что поединок проигран.

Давно установлено, что занятия спортом формируют такие личностные качества, как уверенность, эмоциональная устойчивость, решительность, самоконтроль. Но у спортсменов часто такие качества, как уверенность, удовлетворенность (соответственно спортивным результатом, личными качествами) отрицательно взаимосвязаны с импульсивными, неконструктивными формами агрессии. Из этого следует, что неуверенный, неудовлетворенный своими качествами человек использует импульсивные формы агрессии, как защиту, компенсации своей нерешительности в ситуациях персональной ответственности. В других случаях, при отсутствии личной ответственности, агрессивная форма поведения дает возможность почувствовать себя сильным, уверенным, решительным.

Пусковым элементом агрессивного поведения является степень трудности достижения цели, как результат – конструктивная агрессия. Частота неудовлетворенности самим собой в конкретных ситуациях провоцирует неконструктивную агрессию. По всей видимости, в основе агрессивного поведения лежит феномен уверенности-неуверенности и соответственно удовлетворенности-неудовлетворенности. Следует признать комплексность свойства агрессивности, его вторичность, производность от совокупности индивидуальных, индивидуально-психологических, личностных и ситуативных составляющих.

Объект исследования – учебный и учебно-тренировочный процесс детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – проявления агрессии и агрессивности при занятиях спортом и их влияние на личностные особенности детей среднего школьного возраста.

Цель работы – провести исследование влияния агрессивных видов спорта на личностные особенности школьников.

Основные задачи:

- 1) Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.
- 2) Выявить проблемы агрессии и агрессивности у детей среднего школьного возраста, занимающихся спортом.
- 3) Провести исследование уровня агрессивности и у детей среднего школьного возраста, занимающихся различными видами спорта.
- 4) Проанализировать результаты опытно-поисковой работы.

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА АГРЕССИИ И АГРЕССИВНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

1.1. Агрессия и агрессивность в спорте

В переводе с латинского языка «агрессия» означает «нападение». В настоящее время термин «агрессия» употребляется чрезвычайно широко. Данный феномен связывают и с негативными эмоциями (например, гневом), и с негативными мотивами (стремление вредить) и разрушительными действиями.

В психологии под агрессией понимают тенденцию (стремление), проявляющуюся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других или же доминировать над ними. Данная тенденция носит универсальный характер, а сам термин «агрессия» в целом имеет нейтральное значение. По сути, агрессия может быть как позитивной, служащей жизненным интересам и выживанию, так и негативной, ориентированной на удовлетворение агрессивного влечения самого по себе.

Агрессия как психическая реальность имеет конкретные характеристики: направленность, формы проявления, интенсивность. Целью агрессии может быть как собственно причинение страдания жертве (враждебная агрессия), так и использование агрессии как способа достижения иной цели (инструментальная агрессия). Агрессия бывает направлена на внешние объекты (людей или предметы) или на себя (свою личность, тело). Особую опасность представляет агрессия, направленная на других людей. А.Бандура и Р.Уолтерс называют её асоциальной агрессией и связывают с действиями социально-деструктивного характера, в результате которых может быть нанесен ущерб другой личности или имуществу, причем эти акты не обязательно должны быть наказуемы законом [12].

Агрессия принимает самые разнообразные формы – явные или латентные. Несмотря на то, что термин «агрессия» обычно употребляется для

обозначения разрушительных намерений, его распространяют и на более позитивные проявления, например, активность, порождаемую честолюбием. Подобные действия обозначают как самочувствие, чтобы подчеркнуть, что они побуждаются невраждебной мотивацией. Они проявляются в форме конкуренции, стремления к достижениям, иронии, спортивных состязаниях и так далее [3].

Наиболее же привычными проявлениями агрессии считаются конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы. Скрытые формы агрессии выражаются в форме ухода от контактов, бездействии с целью навредить кому-то, причинение вреда себе и самоубийстве.

Внутренними репрезентациями агрессии могут быть идеи, фантазии и аффекты. Например, человек может вынашивать идею насилия над кем-то, он может расправляться с обидчиком лишь в своих фантазиях или испытывать сильный аффект [7].

Агрессивное влечение может проявляться через различные агрессивные аффекты: раздражение, зависть, отвращение, злость, нетерпимость, неистовство, ярость, бешенство и ненависть. Интенсивность агрессивных аффектов коррелирует с их психологической функцией. Агрессия может выполнять такие важные для индивида функции, как отстаивание автономии, устранение источника угрозы или страдания, удаление препятствий на пути к удовлетворению потребностей, разрешение внутреннего конфликта, повышение самооценки. При этом агрессия может частично или полностью не осознаваться её хозяином [44].

Помимо понятия агрессии, существует понятие агрессивности. Агрессивность – это набор преимущественно межличностных действий, вербальных или физических по форме, деструктивных и вредоносных по отношению к другим людям или предметам. Надо признать, что время от времени почти все подростки проявляют агрессивное поведение, но

беспокойство подростковая агрессивность вызывает, как правило, в тех случаях, когда она становится хронической или ярко выраженной [29].

Агрессия может быть очевидной, а может быть завуалированной, пассивной. С точки зрения родителей, учителей, мира взрослых людей, агрессивность – негативное, отрицательное поведение, которое существенно осложняет жизнь, затрудняет общение, воспитание и обучение ребёнка.

Но, несмотря на нанесение агрессивными подростками материального ущерба, насилия среди подростков, агрессивность имеет и положительную сторону и представляет собой способность человека защищать себя и других людей, даёт возможность отстаивать свою позицию, а так же придерживаться принятых ценностей, это неотъемлемая часть лидерства и управления. Подавление же агрессии ведёт к пассивному поведению и неспособности человека постоять за себя. При контроле агрессивности человеком, она способствует успехам человека в разных сферах жизни, направляет активность и целеустремленность [14].

В современной психологии принято различать агрессию как отдельные действия и поступки, а агрессивность как относительно устойчивое свойство личности, определяющее склонность реагировать на окружающий мир преимущественно враждебно. Агрессивность формируется в процессе социализации ребёнка и закладывается уже в дошкольном возрасте, определяя во многом дальнейшие пути развития личности.

Агрессия – временное, ситуативное состояние, находясь в котором человек производит действия, причиняющие ущерб или направленные на нанесение ущерба себе, другому человеку, группе людей, животному или неодушевленному предмету [25].

Агрессивность – свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии. Это потенциальная готовность к подобным действиям, которая определяется восприятием и интерпретацией условий деятельности или жизнедеятельности соответствующим образом.

Склонность человека к агрессивным действиям пытались объяснять по-разному. Одной из первых возникла точка зрения, согласно которой у животных и у человека существует врождённый «инстинкт агрессивности». Фрейд указывал на интенсивные основы человеческого стремления к разрушению, считая бесплодными попытки приостановить этот процесс [1].

Человеческая агрессивность имеет свои эволюционные и физиологические корни. К числу физиологических факторов агрессии относятся половые гормоны.

Согласно теории фрустрации, агрессия – это не автоматически возникающее в недрах организма влечение, а следствие фрустрации, т.е. препятствий, возникающих на пути целенаправленных действий субъекта, или же не наступление состояния, к которому он стремился. Эта теория утверждает, что, во-первых, агрессия всегда есть следствие фрустрации, во-вторых, фрустрация всегда влечёт за собой агрессию [18].

Другой взгляд на происхождение агрессивного поведения представлен в теории Л. Берковец. Для того, чтобы агрессивное поведение возникло и распространилось на определенный объект, необходимо, чтобы существовало два условия: первое – препятствие, возникшее на пути целенаправленной деятельности, вызывало у человека реакцию гнева; второе – в качестве причины возникновения препятствий был воспринят другой человек [49].

Агрессивные действия рассматриваются не только как результат фрустрации, но и как следствие научения, подражания другим людям. Агрессивное поведение в этой концепции трактуется как результат следующих когнитивных и других процессов:

- Оценки субъектом следствий своего агрессивного поведения как положительных.
- Наличие фрустрации.

- Наличие эмоционального перевозбуждения типа аффекта или стресса, сопровождающегося внутренней напряженностью, от которой человек хочет избавиться.
- Наличие подходящего объекта агрессивного поведения, способного снять напряжение и устранить фрустрацию [10].

Говоря о причинах агрессии нужно учитывать то, что агрессия – неоднородна по своей природе. Выделяют различные типы и виды агрессии.

Во-первых, различают реактивную и спонтанную агрессию. Ряд немаловажных различий отметил С.Фешбах, различив друг от друга экспрессивную, враждебную и инструментальную агрессию. Экспрессивная агрессия представляет собой непроизвольный взрыв гнева и ярости, нецеленаправленный и быстро прекращающийся, причём источник нарушения спокойствия не обязательно подвергается нападению [34].

Наиболее важно различие враждебной и инструментальной агрессии. Целью первой является главным образом нанесение вреда другому, в то время как вторая направлена на достижение цели нейтрального характера, а агрессия используется при этом лишь в качестве средства.

Инструментальную агрессию Фрешбах подразделяет на индивидуально и социально-мотивационную, можно также говорить о своекорыстной и бескорыстной, или антисоциальной и просоциальной агрессии [41].

Среди форм агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица;
2. Косвенная агрессия – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.);

3. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань);
4. Склонность к раздражению – готовность к проявлению вспыльчивости при малейшем возбуждении, резкости или грубости [9].

Ожидание достижения цели агрессии и возмездия за агрессивное поведение: пока субъект располагает возможностями совершения прямой агрессии, реализация которых не представляет трудностей, ожидание вероятности нанесения вреда жертве и тем самым достижение цели агрессивного действия играют незначительную роль. Существенное значение имеет ожидание, которое приобретает лишь в том случае, когда ответная агрессия субъекта не может достигнуть инициатора агрессии непосредственно, например, нет возможности с ним встретиться. Тогда может последовать непрямая агрессия, типа нанесения ущерба собственности агрессора или его репутации. Вероятность того, что подобные косвенные агрессивные действия на самом деле поразят агрессора, весьма различна и является в качестве ожидания последствий результата действия – одним из решающих детерминантов. Например, если единственное, что человек может сделать, состоит в жалобе на агрессора начальнику, а поведение последнего не позволяет надеяться на его заинтересованность в содержании жалобы и в принятии им мер, то часть возникшей агрессивной тенденции остается нереализованной и сохраняется на будущее. Если же прямая агрессия возможна, то решающее значение приобретает ожидание иного рода, а именно вероятность ответа на агрессию субъекта также агрессией, т.е., что в результате агрессивного акта субъекта снова превратится в жертву. В действительности ожидания возмездия решающим оказывается обстоятельство, подвергся субъект нападению или нет. Если субъект стал жертвой агрессии, то он осуществляет принцип возмездия, даже когда вероятность ответного возмездия велика [19].

Агрессия в спорте изучается как один из факторов спортивной деятельности. Некоторыми авторами отмечается, что в ряде видов спорта агрессия является важной и, что главное, приемлемой составляющей спортивной деятельности.

Агрессия же у спортсменов изучается исключительно спортивными психологами как один из факторов спортивной деятельности. Исследование агрессии в спорте представляет интерес для практики психологического сопровождения спортсменов. Многие тренеры и спортсмены считают агрессию важным качеством для достижения успеха в спорте, тогда как большинство теоретиков чаще рассматривают негативные аспекты ее проявления. Следует отметить идеальность спорта для психологических исследований поведения и деятельности человека. Особенность спортивной деятельности заключается в том, что в ситуациях максимальной реализации возможностей человека наиболее остро проявляется его психические особенности. Таким образом, исследование агрессии на материале спорта имеет общепсихологическое значение. Также следует отметить, что спорт представляет собой вид деятельности, проявление агрессии в котором социально не порицается обществом, и даже поощряется тренером и зрителями. Социальная поддержка агрессивных действий в спорте снимает возможный отказ, нежелание спортсмена быть искренним в процедурах обследования [45].

В психологии спорта проблема агрессии наиболее широко была представлена в 70 - 80-е годы. В ряд работ вошли обзоры по взаимосвязи агрессии и спорта, содержащие достаточно обширную библиографию. Следует добавить, что в этих работах представлены, скорее, умозаключения авторов, построенные на подборе конкретных фактов проявления агрессии спортсменами, нежели результаты целенаправленных исследований. Анализ же этих работ показывает, что оценки причин и проявлений агрессии очень противоречивы [30].

Основной вопрос, вставший перед исследованиями, сводится к тому, способствуют систематические занятия спортом или наблюдения за соревнованиями уменьшению агрессивных тенденций, либо, наоборот, повышению агрессивности.

Представитель теории влечений К. Лоренц (1994) считал, что спорт представляет собой развитую ритуализированную форму борьбы в культурной жизни общества. Допуская грубую индивидуальную манеру поведения, спорт, по его мнению, является удобной формой для реализации накопленных агрессивных влечений, а соблюдение определенной корректности в спорте, даже в особо эмоциональных ситуациях, связано с проявлением самоконтроля как осознанной и одновременно инстинктивной реакцией в борьбе. Смысл высказываний К. Лоренца заключается в том, что, с одной стороны, проявление агрессии в спорте имеет инстинктивную природу, с другой стороны, такое поведение должно контролироваться и соответствовать определенным нормам ведения спортивного поединка.[13]

Б. Кретти (1978), следуя понятию «интраспецифическая агрессия», введенному К. Лоренцем, и ссылаясь на его последователей, приравнивает агрессивное поведение в спорте к конкурентному поведению в более широком смысле. При этом особо подчеркивается сдерживание спортом общественно опасного поведения. Применительно к спорту расширяется трактовка проявлений агрессии. Агрессивный характер в спортивной деятельности проявляется не только в соревнованиях, но так же и на тренировках. Природа этого раскрывается в постоянном влечении к соперничеству, утверждению своего превосходства. Фиктивная борьба с противником и направленная на него агрессия играют большую роль в эмоциональном переживании на тренировках. При этом различают две формы агрессивных действий: «дружественная борьба» и «враждебное нападение»[17].

Обязательным условием спортивных соревнований является наличие импульса агрессии: соревнование рассматривается как «отрегулированное

правилами агрессивное действие». Важным фактором детерминации форм агрессивного поведения является альтернатива «победа – поражение». Победитель избавляется от своей агрессии разрешенными способами. Наличие же агрессии предполагается, скорее, у побежденного. Агрессия используется спортсменами как фактор воздействия на противника, как средство переломить неблагоприятно складывающийся ход соревнований [2].

В рамках фрустрационной теории высказывается мнение, что общественные условия являются главной причиной фрустрации и растущей агрессии в обществе. Занятие спортом и возможность проявления агрессивных тенденций рассматриваются как «восстание» против давления рационализированного мира. Представители теории «катарсиса» считают, что спорт способствует сохранению психического здоровья и душевного равновесия, дает выход природной агрессивности и стремлению к соперничеству. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя кому-либо особого вреда.

В настоящее время в спорте все чаще представления об агрессивном поведении рассматриваются на основе теории социального научения. В целом можно сказать, что сторонники социального научения в спорте занимаются, прежде всего, поведением, которое выходит за рамки формальных и неформальных правил, при этом четких границ между отклоняющимся и не отклоняющимся поведением не устанавливается[48].

С одной стороны, спорт представляет собой ту форму социальной активности, которая позволяет реализовать агрессивные влечения и не несет в себе социального порицания и неодобрения. С другой стороны, проявление агрессии в спорте – это следствие потребности в самоутверждении через стремление к победе в борьбе с самим собой и соперником.

Одно дело агрессивное поведение спортсмена в рамках правил данного вида спорта, другое – когда оно выходит за рамки правил и, более того, наносит ущерб (травму) сопернику. В таких случаях встает вопрос о морально-эстетических аспектах спортивного поведения. Любое действие

преследует конкретную цель. Вопрос заключается в следующем: осознает спортсмен цель, к достижению которой он стремится этим действием, или нет. Многие тренеры полагают, что об агрессивном поведении следует говорить только в тех случаях, когда спортсмен осознает цель («убрать» соперника). Формы агрессивной враждебности закрепляются в случае положительного опыта. Если непреднамеренное нанесение вреда сопернику позволяло достигать цель, в результате выполняемого действия, то весьма велика вероятность, что спортсмен начинает это делать преднамеренно в подобных ситуациях, ставя перед собой цель именно «убрать» соперника [50].

1.2. Классификация видов спорта по степени агрессивности

В рамках теории социального научения предполагается детерминация форм поведения в ситуациях деятельности и жизнедеятельности социальными и профессиональными нормами (поощрение – наказание). Выделяется три категории норм поведения в отношении проявления агрессии:

Ограничение форм поведения, не допускающее каких-либо агрессивных проявлений по отношению к другим людям (жесткая иерархическая субординация социальных ролей в коллективе);

Социально неодобряемые формы агрессивного поведения (дискуссии, споры, конфликты, открытые проявления враждебности и т.п.);

Социально одобряемые формы агрессивного поведения (действия в отдельных видах спорта, действия против правонарушителей, военные действия) [22].

В зарубежной и отечественной психологии спорта разработаны классификации видов спорта с учетом степени агрессивности, которая допустима или поощряется в рамках существующих правил соревнований по конкретному виду спорта. Зарубежные спортивные психологи полагают, что

с ее помощью можно четко определить «виды стресса» (точнее, психической напряженности), характерные для определенных видов спорта [23].

Виды спорта, в которых спортсменам приходится то проявлять агрессивность, то сдерживать себя и ограничивать свои действия, связаны с большим психическим напряжением. Однако степень психического напряжения в агрессивном виде спорта зависит от целого ряда факторов, в том числе и от характера спортивной деятельности, требующей проявления известной степени агрессивности спортсменом, а также от внутренней потребности участника в агрессивных действиях, его способности направлять и контролировать проявление собственной агрессивности, от уровня его спортивного мастерства. Обобщая работы западных психологов спорта, предложим следующую ранговую шкалу оценки агрессивности в спорте [42]:

- Поощрение непосредственной агрессивности.

Существуют виды спорта, в которых разрешается и поощряется проявление непосредственной физической агрессивности. В таких видах спорта, как бокс, американский футбол, борьба, правила соревнований обеспечивают безопасность участников, а с другой – поощряется непосредственный физический контакт между спортсменами. В этих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности строго в рамках правил, которая допускается в чисто тактических целях. В последние годы мы познакомились с так называемыми боями без правил, в которых агрессия по отношению к сопернику является обязательным условием и никак не ограничивается. Специалисты спорта хорошо понимают, что это не спорт, а в чистом виде развлекательное шоу на основе спортивного единоборства, и там тоже существуют жесткие правила для участников [4].

- Ограничение агрессивности.

В американском футболе и канадском хоккее от участников требуется жесткий физический контакт на грани нарушения правил. В других видах спорта, где игроки могут проявлять агрессивность, допускаемую правилами,

значительно ограничивается непосредственный контакт с соперником. К таким видам спорта относятся европейский футбол, водное поло, баскетбол. Игроков специально учат вступать в единоборство, силовую борьбу, толкать противника и другими способами проявлять агрессивность, но в пределах правил [11].

- Косвенная агрессивность по отношению к сопернику.

Существуют виды спорта, в которых спортсмен физически ощущает агрессивность соперника, но она, как правило, косвенная. Так, гандболист сильным и точным броском может ударить мячом своего соперника (или вратаря), волейболисты или теннисисты сильными ударами мяча также могут причинить боль друг другу.

- Агрессивность, направленная только на объекты.

В классификации европейских психологов виды спорта, в которых агрессивность направлена только на объекты, называется «параллельными». Игрок в гольф может достаточно агрессивно ударить по мячу, но его соперники лишь наблюдают такое поведение, которое непосредственно на них не направлено. В легкой атлетике (прыжки, метание), тяжелой атлетике и вообще в индивидуальных видах спорта достаточно часто наблюдается, как спортсмен, настраиваясь на выполнение спортивного упражнения, «заводит» себя [20].

- Отсутствие непосредственной или косвенной агрессивности.

Во многих видах спорта внешняя агрессивность по отношению к соперникам или объектам окружающей среды не наблюдается. Однако, даже в таком эстетичном виде спорта как фигурное катание, иногда спортсмены проявляют агрессивность в связи с монотонной и трудной тренировочной работой. Проявлять же агрессивность по отношению в соревновательной ситуации или соперникам у них нет возможности, правилами это не предусматривается.

В различных видах спорта можно наблюдать различные формы непосредственной и косвенной агрессивности. Например, в американском

футболе спортсмены могут проявлять косвенную агрессивность, направленную на объекты (удары ногами и броски), и непосредственную агрессивность по отношению к своему сопернику. В футболе и хоккее имеются одинаковые возможности для проведения как прямой, так и косвенной агрессивности. Игроки поочередно выполняют броски и удары, а также выступают в непосредственный жесткий контакт и силовое единоборство с соперником [35].

В отечественной психологии спорта существует классификация спорта по типу физического контакта, разработанная сотрудниками кафедры психологии Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта:

Первый вид физического контакта характерен для ряда спортивных игр (футбол, хоккей на льду, регби, гандбол, водное поло) и для всех единоборств (бокс, борьба). Этот контакт может быть определен как жесткий, так как правилами соревнований предусмотрено применение различных приемов силового воздействия на противника (блокировки, установки, оттеснения и т.д.), особенно в боксе, где главным оружием являются удары.

Второй вид физического контакта проявляется в играх через сетку (волейбол, теннис, бадминтон), но он не носит жесткого характера, так как реализуется через мяч, волан. Поэтому в таких видах спорта контакт определяется просто как физический.

Третий вид физического контакта соревнующихся спортсменов определяется как условный. Такой контакт характерен для всех видов легкой атлетики, плавания, гонок на лыжах, соревнований по конькам, по велосипедному спорту, гребле и др. Условность заключается в том, что спортсмены соревнуются одновременно или последовательно, они практически не могут, и это запрещается правилами, непосредственно воздействовать на соперника [47].

Таким образом, если социальное научение, действительно, имеет место, то можно предположить, что в более агрессивных видах спорта характер спортивной деятельности должен накладывать отпечаток на личность спортсмена.

1.3. Психологические особенности школьников среднего школьного возраста

В период среднего школьного возраста принято включать детей с возрастом 11-15 лет. Это период индивидуализации и расторжения своего мнения с другими. Неправильное отношение родителей и учителей, беспричинные наказания способны сделать ребенка капризным, агрессивным и непослушным. Но без присмотра и надзора со стороны родителей подростка оставлять не рекомендуется, он может попасть не в ту компанию [5].

Жестокое воспитание приводит к формированию у детей данного возраста садистских наклонностей и лицемерию. Если же ребенку привить повышенную моральную ответственность перед семьей, то это может подавить подростка, что приведет к появлению у него неврозов, страхов, тревожности, а так же проблем во взаимоотношении со сверстниками [6].

Основным видом деятельности ребенка среднего школьного возраста является учение, однако характер и содержание учебной деятельности в этом возрасте значительно меняется. Подросток овладевает основами наук, обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. В этом возрасте от детей в школе требуют более высоких знаний и умений, что приводит к изменению отношения к учебе. Учащиеся иногда склонны не выполнять уроки, в следствие происходит снижение успеваемости [27].

В период среднего школьного возраста дети не совсем осознают роль получения определенных знаний и умений, поэтому часто звучат такие

вопросы, как: «Для чего это делать (знать)?», «Зачем это нам нужно?». Зачастую эти вопросы приводят к недоумению, и у подростков возникает недоверие к требованиям учителя.

Однако, в то же время, у подростков развивается склонность к самостоятельному выполнению каких-либо заданий и практических работ. Даже учащиеся с низкой успеваемостью и дисциплиной активно проявляют себя в самостоятельной деятельности [33].

Особенно ярко проявляет себя подросток во внеучебной деятельности. Помимо уроков появляется и много других дел, которые отнимают значительные силы и немало времени, отвлекая даже от учебных занятий. Подросткам среднего школьного возраста свойственно вдруг увлечься каким-нибудь занятием, например, конструированием, сбором красивых растений, бабочек и др.

Так же значительное проявление подростка происходит в играх. Большое место занимают путешествия и игры-походы. Им нравятся подвижные игры, в которых присутствует соревновательный момент, это придает больше азарта и задора детям. Подвижные игры в этом возрасте уже начинают носить характер спортивных игр (волейбол, футбол, «Веселые старты» и др.), в них на первом плане становится ловкость, смекалка, быстрота. Особое значение в подростковом возрасте приобретают и интеллектуальные игры, которые также носят состязательный характер, например, шашки, шахматы, соревнования в решении задач и т.д. Увлечшись игрой, подростки порой не умеют правильно распределить свое время между играми и учебными занятиями [28].

Дети среднего школьного возраста стремятся быть самостоятельными в умственной деятельности. Большинство подростков предпочитают избегать дополнительных подсказок, помощи, разъяснений, если им кажется, что они сами смогут решить поставленные задачи. Помимо самостоятельного решения дает знать о себе и критичность. Подросток предъявляет более высокие требования к содержанию рассказа учителя, в отличие от младшего

школьного возраста, он ждет каких-либо доказательств, аргументов и убедительности в сказанном [40].

В эмоционально-волевой сфере подростка значительную роль играет слабость самоконтроля, неумение сдерживать себя, резкость в поведении. Дети этого возраста легко способны «взорваться», сказать много лишнего, если по отношению к нему проявили малейшую несправедливость, хотя потом он может сильно сожалеть об этом. Такое поведение чаще всего возникает в состоянии усталости, утомления. Эмоциональная возбудимость подростка достаточно ярко проявляется в том, что он бурно реагирует на критику, доказывает свое мнение и переживает различные ситуации [15].

При встрече с трудностями, у подростка возникают сильные отрицательные эмоции, которые часто приводят к тому, что он не доводит до конца начатое дело. Но в то же время, школьник настойчив, если данная деятельность вызывает сильные положительные эмоции и чувства.

Для подросткового возраста характерно подражание. Идеалом подростка является внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей [24].

Определенное влияние на психическое развитие подростка оказывает половое созревание. Особенностью подросткового периода является стремление быть взрослым, он всеми средствами и методами пытается доказать свою взрослость, но в то же время полного ощущения взрослости у него пока нет.

В связи с чувством взросления у подростка проявляется социальная активность, стремление к познанию разных сторон жизни и деятельности взрослых, их качества и умения. В свою очередь первыми осваиваются более доступные стороны взрослых, такие как, внешний вид и манера поведения, общения [39].

Стремление быть взрослым сильно проявляется в отношениях со взрослыми. Подросток высказывает недовольства, нервничает, обижается,

когда его как маленького контролируют, наказывают, требуют послушности и не берут во внимание его интересы и желания. Подросток в свое время пытается расширить собственные права, он требует от взрослых, чтобы они принимали во внимание его мнения, взгляды, интересы, таким образом, он претендует на равноправие со взрослыми [37].

Для подросткового возраста характерна потребность в общении со своими сверстниками, друзьями. В этот возрастной период на детей значительную роль оказывает мнение сверстников, подросток не видит себя без товарищей, он очень дорожит теми, с кем является частью коллектива. Подросток очень остро и болезненно переживает неодобрение коллектива, нежели неодобрение учителя, поэтому очень важно иметь в классе хорошее общественное мнение. Формирование личности детей среднего школьного возраста будет зависеть от того, с кем он будет взаимодействовать и с кем вступит в дружеские отношения.

Иной характер приобретает и дружба. Если в младшем школьном возрасте детей может связывать только то, что они рядом живут или сидят за одной партой, то у подростков основой дружбы являются, прежде всего, общие интересы. При этом к своей дружбе они предъявляют более высокие требования, и она может носить длительный характер (на всю жизнь). У подростков начинают формироваться собственные мнения и суждения, не зависящие от влияния с других сторон. У детей этого возраста возникает своя система требований и определенных норм, которые они готовы отстаивать, при этом, не боясь за осуждение и наказания со стороны взрослых [31].

Таким образом, можно сказать, что характерными возрастными особенностями подросткового возраста являются:

- значительное внимание к собственному внутреннему миру;
- погружение в себя, мечтательность, уход от реальности;
- опора на личное мнение (опыт), несогласие с мнением взрослых;
- большое количество негатива;
- самоуверенность;

- лживость;
- бурное проявление новых чувств (в связи с половым созреванием) [43].

Данный возраст характеризуется бурным ростом, формируется организм в процессе полового созревания, это оказывает значительное влияние на психофизиологические стороны ребенка.

1.4. Гендерные особенности проявления агрессии и агрессивности у школьников, занимающихся различными видами спорта

Рассматривая эмоциональную сферу подростков, можно увидеть, что именно она делает их трудновоспитуемыми, трудноуправляемыми и затрудняет взаимодействие с ними взрослых. Безусловно, эмоциональная сфера в подростковом возрасте претерпевает существенные изменения. Прежде всего, бросается в глаза их эмоциональная неуравновешенность. Довольно часто у них можно заметить быстрый, почти мгновенный, переход от возбуждения и хорошего настроения к депрессивному состоянию, от радости к слезам, и наоборот [21].

У подростков-спортсменов имеется разница по социально-психологической адаптированности между представителями мужского и женского пола. У мужчин имеется превосходство по большинству параметров. Между мальчиками и девочками, не занимающимися спортом, такая разница невелика и по ряду показателей она в пользу девочек.

По данным Ю. В. Краева и В. Б. Мяконькова (1998), у спортсменок, занимающихся борьбой, дзюдо, нет значимых различий в агрессивности, по сравнению с мужчинами. Однако, в ряде исследований указывается на повышение уровня тестостерона и снижение эстрогенов при занятиях этим видом борьбы, т. е. усиление маскулинности, а среди занимающихся айкидо имеется тенденция к большей агрессии женщин. Некоторые авторы

высказывают мнение, что дзюдо оказывает отрицательное влияние на здоровье женщин. По данным Л. И. Лубышевой (2000), 45 % опрошенных спортсменок отрицают у себя агрессивность и жестокость, однако 5 % считают, что спортивная деятельность способствовала формированию у них агрессивности, а 7,8 % сказали о появлении в их поведении жестокости, которую связывают с занятиями спортом. Спортивная деятельность связана с постоянной борьбой человека за лидирующее положение. Эта борьба порождает дух соперничества, агрессивности [32].

На сегодняшний день в жизни все чаще встречаются примеры возрастания агрессивности у молодых людей, и обществу становится все сложнее и сложнее бороться с этой проблемой. В зарубежной и отечественной литературе есть немало свидетельств о том, что спорт формирует у занимающихся им людей агрессивное поведение. Существует мнение, что этому явлению способствуют различного вида спортивные единоборства [8].

Показатели агрессивности у подростков имеют различные значения в зависимости от того, каким видом спорта они занимаются. Можно выделить следующие факторы: вспыльчивость, самоконтроль в эмоциональной сфере, самоконтроль за действиями, общая агрессия.

Следовательно, виды спорта неоднозначно влияют на агрессивность подростков. Наибольшая агрессивность наблюдается у подростков, которые занимаются спортивными играми, на втором месте спортсмены, занимающиеся единоборствами, а на третьем месте - легкоатлеты. На основании этого можно констатировать, что различные виды спорта по-разному влияют на снижение уровня агрессивности подростков. Наибольшее влияние оказывают циклические виды спорта, на втором месте стоят единоборства, и на третьем месте спортивные игры. Педагогам, которые проводят занятия с подростками в спортивных играх, необходимо учитывать этот факт и уделять большее внимание развитию морально-волевой сферы занимающихся, которая сдерживает агрессивные проявления человека [38].

Составление программы самовоспитания силы воли. В начале программы следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на три-четыре года вперед), годовую (общую и по периодам тренировки), а также очередные или ближайшие задачи. Потом рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них. Затем, с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств, нужно наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства самовоспитания этих качеств. При этом необходимо [16]:

1. Наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения (имеется в виду: длительная физическая нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность; ограниченность времени на принятие и выполнение решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий; необходимость действовать по личному почину).

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей (такowymi могут быть, например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки).

3. Отработать и начать использовать индивидуально пригодные приемы самостимуляции волевых усилий: а) использовать мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий, вызывающие стенические переживания, принуждающие непосредственно к действиям; б) использовать организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.

4. Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель - иди к ней твердо; выполнение плана

- основа успеха; окончил день - подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать), решительности (сначала пойми - потом решай; если решил - делай), выдержки и самообладания (научись владеть собой, делай все и всегда наилучшим образом), самостоятельности и инициативности (не полагайся только на тренера, пусть даже самого лучшего; не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание - действуй по собственному почину; будь самым строгим судьей для самого себя).

5. Пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, экспериментирование, консультации у специалистов и т. д.) [46].

Использование психорегулирующей тренировки. В.К. Калинин и В.П. Мунтян использовали для развития способности к волевому усилию систематические занятия психорегулирующей тренировкой (ПРТ). Эксперименты показали, что после цикла занятий испытуемые стали проявлять в мышечной работе большую реактивность, то есть быстрее мобилизовывать имеющиеся у них ресурсы. В умственной работе значительно легче стала удаваться «отстройка» от помех, повысилась скорость работы, а количество ошибок уменьшилось (что свидетельствует о повышении концентрации и устойчивости внимания). Авторы связывают это улучшение с развитием в результате занятий ПРТ регулирующей функции второй сигнальной системы [26].

При воспитании человека и его морально-волевой подготовке в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют общественную направленность [2].

Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, независимо от ее специфики. Этот компонент не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее

проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоеание опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, то есть отражают два, казалось бы, противоположных переживания [36].

Формирование нравственности служит необходимым, но не достаточным условием проявления волевых качеств, поэтому задача их развития может стать задачей самостоятельной. К сожалению, в этом вопросе у психологов, педагогов и родителей наблюдается подчас ни на чем не основанный оптимизм [11].

В.Г. Темпераментова опробовала на школьницах старших классов ряд приемов, помогающих снизить переживание страха при выполнении физических упражнений:

- постепенное повышение сложности препятствия, которое нужно преодолеть;
- расчленение упражнения на части и выполнение их в облегченных условиях (на полу, на невысокой опоре и т. д.);
- разучивание специальных и подготовительных упражнений, создающих уверенность в выполнении и основного упражнения;
- обеспечение страховки на первых шагах разучивания упражнения;
- приведение в пример одноклассников, легко и непринужденно справившихся с упражнением;
- включение «опасных» элементов в эстафеты, соревнования;
- исключение нетактичных замечаний с подчеркиванием боязни учащихся;
- ободрение учащихся, внушение им уверенности в том, что они сумеют выполнить упражнение [22].

Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают эффективность занятий, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебных и тренировочных занятий. Известно, например, что увлекательный материал и запоминается лучше, и закрепляет интерес к учению, а протекание биохимических процессов в организме спортсмена после тренировочных занятий зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги в протекании этих процессов бывают большими [1].

Через удовлетворение, получаемое от занятий, формируется удовлетворенность всем учебным процессом, которая поддерживает целеустремленность. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться учащимися не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на формирование целеустремленности.

Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность, находящаяся вблизи верхней области трудности, подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся, направленную на преодоление трудности [49].

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Агрессия - специальная форма поведения человека, направленная на другие объекты и имеющая цель причинить им вред. Основной причиной агрессии является возникновение фрустрации - психического состояния,

выражающегося в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми трудностями.

2. Занятия спортом позволяют снизить уровень агрессивности у подростков за счет развития морально-волевой сферы, повышения уровня самоконтроля в поведении и деятельности, обуздания эмоциональных проявлений.

3. Наиболее высокие показатели по снижению уровня агрессивности дают циклические виды спорта, на втором месте стоят единоборства и хуже всего обстоит дело с игровыми видами спорта.

4. Педагогам, работающим со спортсменами в игровых видах спорта, рекомендуется уделять большее внимание в тренировочном и соревновательном процессах развитию морально-волевых качеств подростков.

Для этого необходимо использовать следующие рекомендации. Надо развивать не абстрактную волю и даже не абстрактную силу воли, а конкретные компоненты воли и конкретные проявления силы воли (волевые качества), причем адекватными для них методами. Следует также учитывать их многокомпонентную структуру [19].

Для исправления недисциплинированности могут быть приняты следующие меры:

1. Вовлечение недисциплинированных учащихся в различные виды общественно полезной деятельности с учетом их интересов и ценностей, придание порученному делу значимости для всего коллектива, а не только для таких учащихся.

2. Предоставление недисциплинированным учащимся инициативы в некоторых общественно полезных делах.

3. Укрепление в них веры в свои силы.

4. Использование методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия.

5. Использование общественного мнения класса против злостных нарушителей дисциплины [17].

Нужно знать, что на пути развития волевых качеств можно столкнуться со значительными трудностями, поэтому от воспитателей, тренеров, родителей требуются чуткость, терпеливость и педагогическая мудрость. Следует учитывать и склонность детей к развитию того или иного волевого качества. По данным В.И. Селиванова, девочки для самовоспитания выбирают выдержку, а мальчики - смелость и настойчивость [39].

Возросшая агрессивность девочек-подростков объясняется влиянием как социальных факторов (изменившихся стереотипов женственности, существующей в обществе «борьбы за равенство полов», отразившейся на социальной роли женщины), так и физиологических (гормональный дисбаланс, появление первых менструаций, неустойчивость нервных процессов), но чаще всего - их совокупным влиянием. В настоящее время у девочек-подростков наблюдается отчетливо выраженный гендерный «перекос», выражающийся в том, что девочки, проявляя своеобразный «бунт» против традиционных представлений о женственности, культивируют формы и способы агрессивного поведения, относящиеся больше к маскулинному (например, физическую и вербальную агрессию) [44].

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ВЛИЯНИЯ АГРЕССИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2016 по май 2017 года, на базе двух организаций: теоретическая часть исследования проводилась на базе РГППУ, ИГСЭО, кафедры ТиМФК, практическая часть проходила в МБОУ «Лицей» г.Камышлов в период с февраля 2017 по май 2017 года.

Исследование состояло из трех этапов:

Первый этап проходил с сентября 2016 по январь 2017 года. Исследования проводилось на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета. На этом этапе анализировалась научно-методическая литература по проблеме проявления агрессии и агрессивности у детей среднего школьного возраста, занимающихся спортом. Так нам удалось получить сведения о психологических особенностях школьников среднего школьного возраста, о гендерных проявлениях агрессии и агрессивности, а так же узнать классификацию видов спорта по степени агрессивности. В результате теоретического обзора литературы по проблеме проявления агрессии и агрессивности у детей среднего школьного возраста, занимающихся спортом, были поставлены цели и задачи экспериментального исследования.

На втором этапе исследования подбиралась группа испытуемых, их вид спорта, которым они занимаются, а также база исследования.

В исследовании приняли участие 30 школьников из МБОУ «Лицей» г.Камышлова, из них 10 школьников, которые занимаются легкой атлетикой, другие 10 – боксом, а так же 10 человек, занимающиеся художественной гимнастикой. Все участники не имеют разрядов, а занимаются любительским спортом по интересам.

Для проведения данной опытно-поисковой работы были использованы две методики исследования: личностный опросник Айзенка и тест Басса-Дарки.

Личностный опросник Айзенка был опубликован в 1956 году. Опросник представляет собой методику для диагностики индивидуально-психологических свойств личности.

Опросник состоит из 57 вопросов, 24 из которых направлены на диагностику экстраверсии, 24 на диагностику нейротизма, 2 вопроса – маскировочные, они не дают никакой информации об испытуемом. И, наконец, оставшиеся 7 вопросов образуют так называемую «шкалу лжи», основная задача которой – дать информацию о достоверности ответов испытуемого по шкалам экстраверсии и нейротизма [47].

Характеризуя типичного экстраверта, можно отметить его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, имеет склонность к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Интровертность – набор прямо противоположных качеств личности. Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Человек, которому присуща личностная интровертированность, контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы [32].

Нейротизм характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность).

Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз [29].

Используя данные обследования по шкалам экстраверсии-интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный) [28].

Личностный опросник Айзенка и ключ к тесту приведены в приложении 1 (см. Приложение 1).

Опросник враждебности Басса-Дарки был опубликован в 1957 году американскими психологами Арнольдом Бассом и Энн Дарки, он предназначен для выявления уровня агрессивности и враждебности. Тест состоит из 75 вопросов.

Конструируя опросник, Басс вначале провел разграничения между враждебностью и агрессией. Враждебность была определена им как реакция отношения, скрытно-вербальная реакция, которой сопутствуют негативные чувства и негативная оценка людей и событий. Агрессию он определил как ответ, содержащий стимулы, способные причинить вред другому существу. Дальнейшая дифференциация проводилась в направлении выделения подклассов внутри враждебности и агрессии. В результате Басс и Дарки выделили два вида враждебности: обида и подозрительность, и пять видов агрессии: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм и вербальная агрессия [15].

Тест Басса-Дарки и ключ к тесту приведены в приложении 2 (см. Приложение 2).

Третий этап исследования включает в себя анализ полученных результатов и формулировку выводов. В работе были использованы такие методы научного исследования, как:

- анализ научно-методической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- психологическое тестирование.

В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что агрессия - это вид действий или состояние, а агрессивность - черта характера, привычка и склонность реагировать на все агрессивно.

Метод педагогического наблюдения использовался на втором этапе исследования, непосредственно во время занятий. Отслеживалось эмоциональное состояние школьников среднего школьного возраста в течение тренировочного занятия и их настроение.

2.2. Исследование личностных качеств детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом, легкой атлетикой и художественной гимнастикой

При проведении исследования по тесту Басса-Дарки были получены следующие результаты:

Таблица 1. Спортсмены, занимающиеся боксом

Ф.И.О.	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Миша Г.	23	7
Саша С.	22	9
Стас М.	23	9
Гриша К.	20	8
Руслан М.	21	10
Максим Р.	21	7
Слава Н.	24	8
Коля Р.	24	10
Никита Г.	20	8
Саша Т.	21	8
Среднее арифметическое	21,9	8,4

Таблица 2. Спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой

Ф.И.О.	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Аня П.	15	7
Катя Л.	17	7
Ваня М.	16	6
Илья О.	16	7
Настя Г.	18	8
Дима К.	19	7

Лера В.	17	7
Боря Д.	20	8
Маша К.	16	6
Илья Ж.	21	8
Среднее арифметическое	17,5	7,1

Таблица 3. Спортсмены, занимающиеся художественной гимнастикой

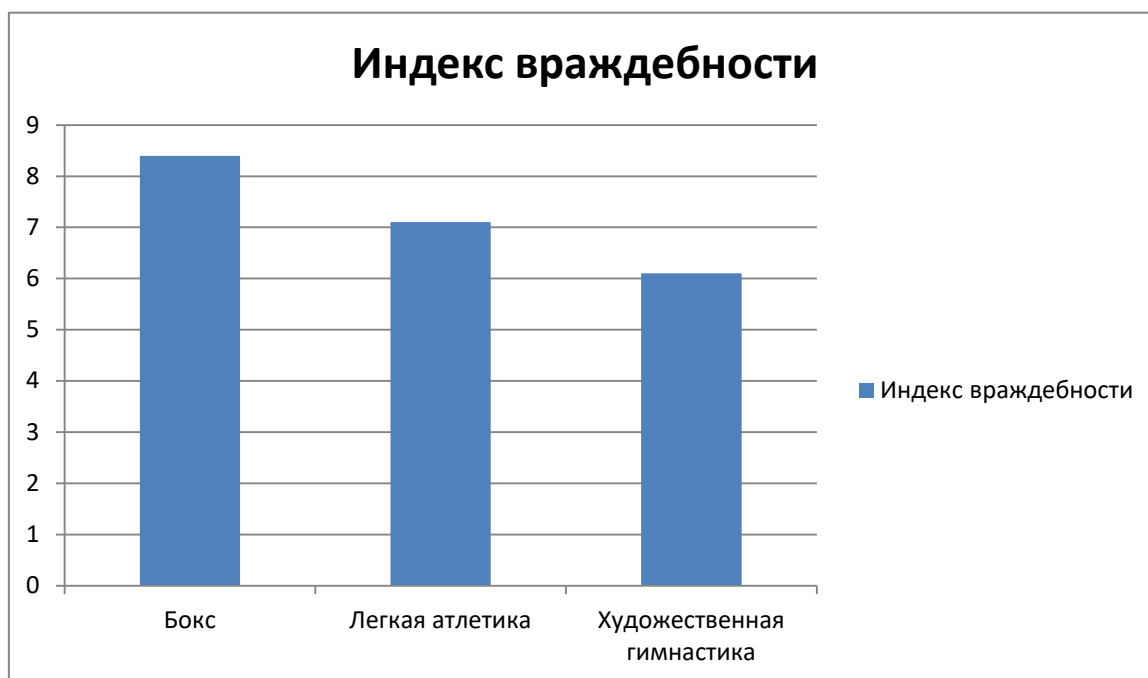
Ф.И.О.	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Оля К.	14	7
Настя С.	15	7
Наташа О.	14	5
Ульяна М.	14	4
Юля В.	16	5
Ася Ц.	17	8
Даша С.	15	7
Маша Р.	17	9
Юля Ч.	15	5
Лиля С.	15	4
Среднее арифметическое	15,2	6,1

По ответам детей, занимающихся боксом, легкой атлетикой и художественной гимнастикой, мы узнали у каждого испытуемого индекс агрессивности и индекс враждебности. Далее были вычислены средние показатели индексов в каждой из групп занимающихся.

Нормой индекса враждебности является величина: $6-7 \pm 3$.

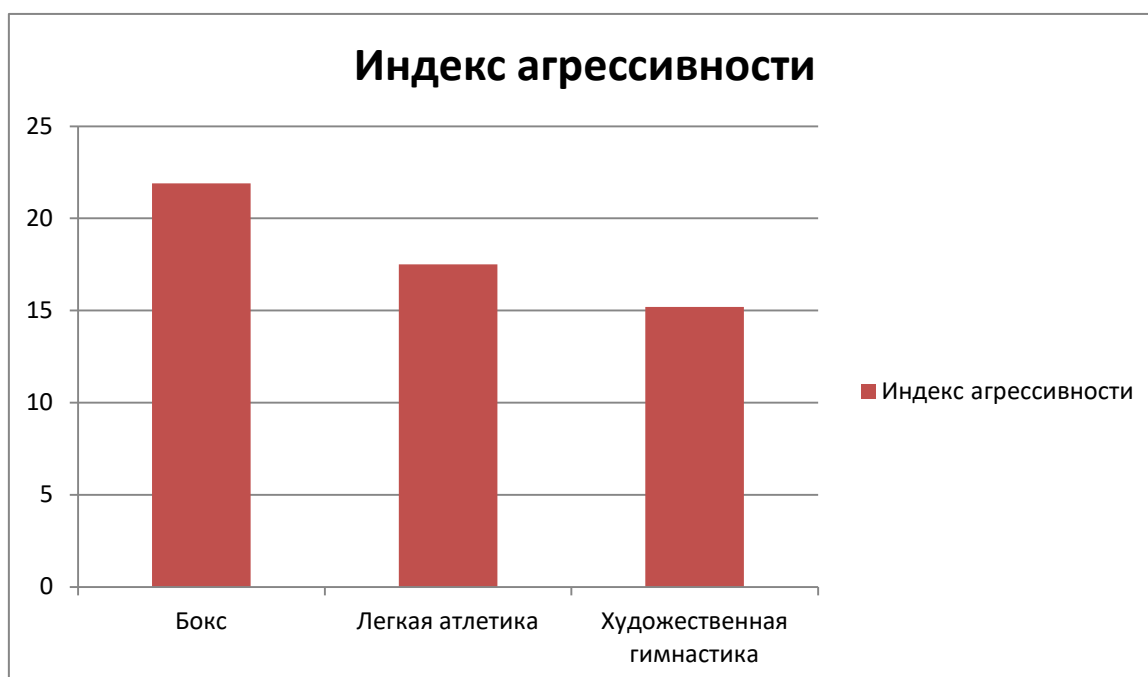
У спортсменов-боксеров индекс враждебности составляет – 8,4; у детей, занимающихся легкой атлетикой – 7,1; а у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой – 6,1.

Диаграмма 1.



Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 . У группы боксеров среднее арифметическое составляет – 21,9; у спортсменов-легкоатлетов – 17,5; а у детей, занимающихся художественной гимнастикой – 15,2.

Диаграмма 2.



Второй метод исследования – опросник Айзенка. Данная методика позволяет определить, кем является ребенок: экстраверт или интроверт, а так же узнать степень эмоциональной чувствительности, нейротизма.

По шкале искренности каждый набрал не более 4 баллов, поэтому все ответы являются честными и достоверными. Две шкалы (интроверт-экстраверт и нейротизм) помогают определить тип темперамента, к которому более склонен школьник среднего школьного возраста.

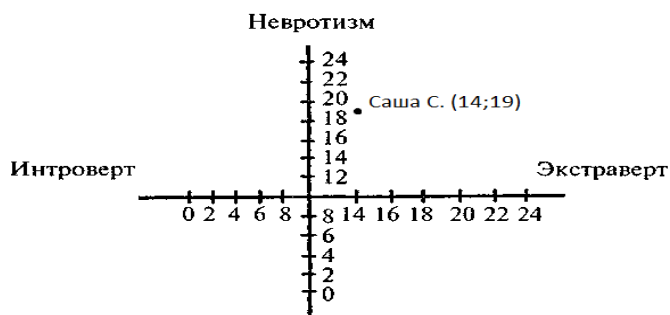
После прохождения тестирования были получены следующие результаты:

Спортсмены, занимающиеся боксом:

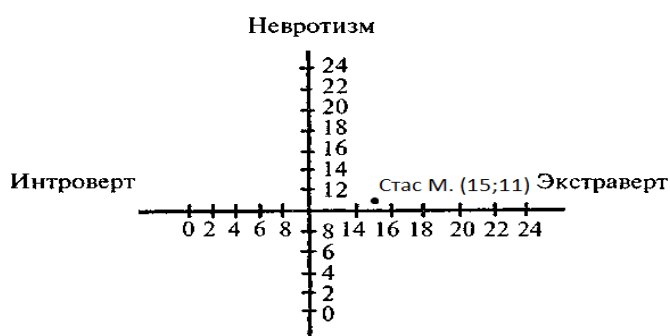
1)



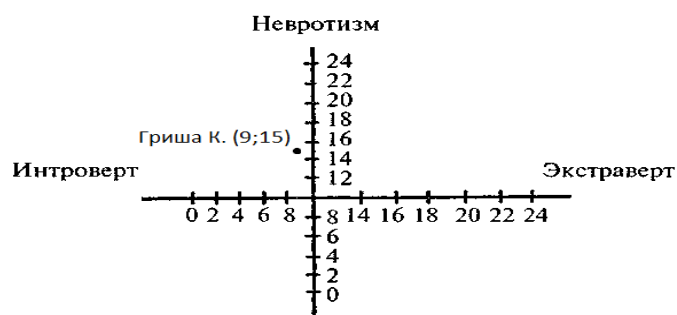
2)



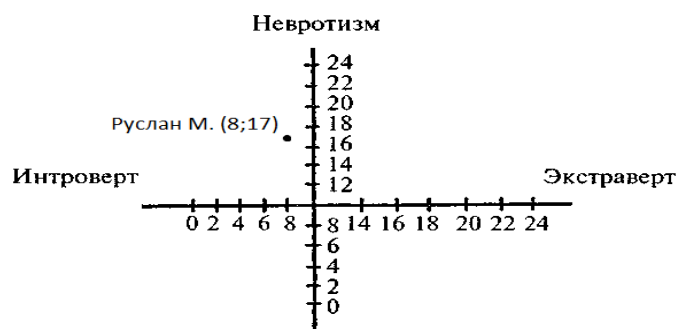
3)



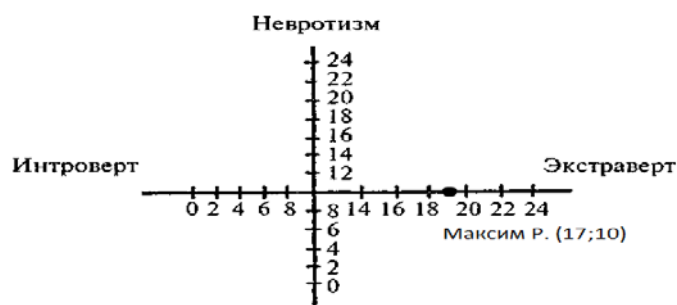
4)



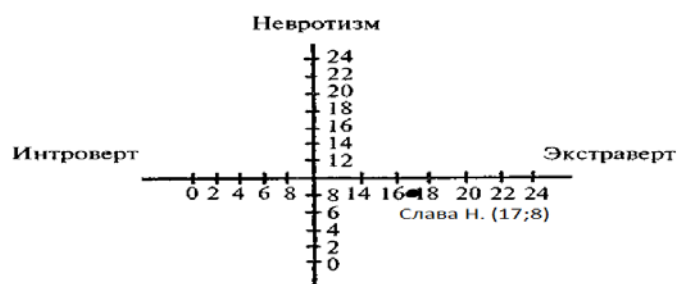
5)



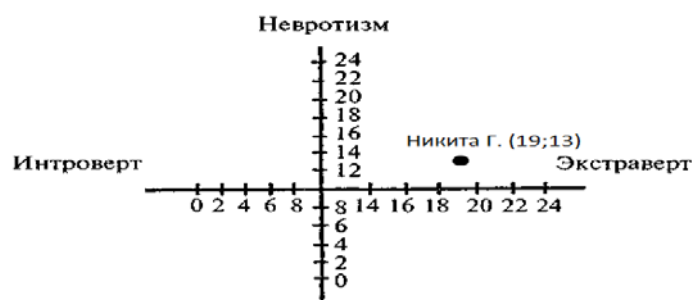
6)



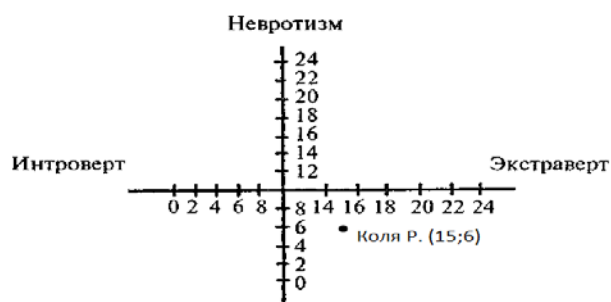
7)



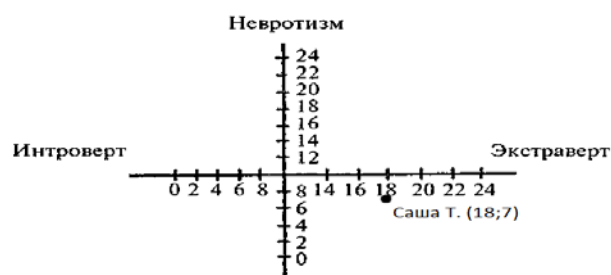
8)



9)



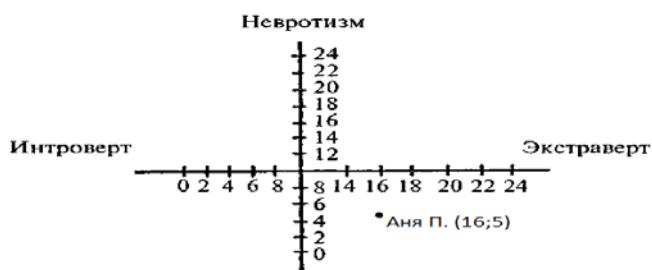
10)



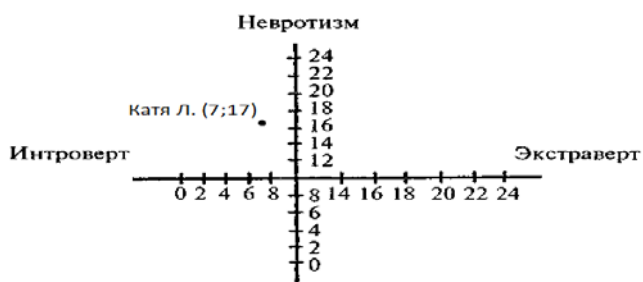
В группе боксеров у 4 детей преобладает темперамент – холерик, у других 4 – сангвиник и еще 2 – меланхолик.

Спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой:

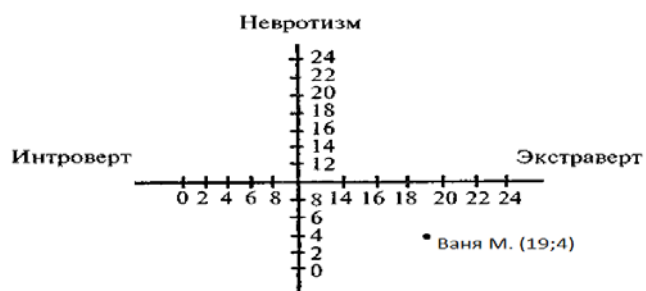
1)



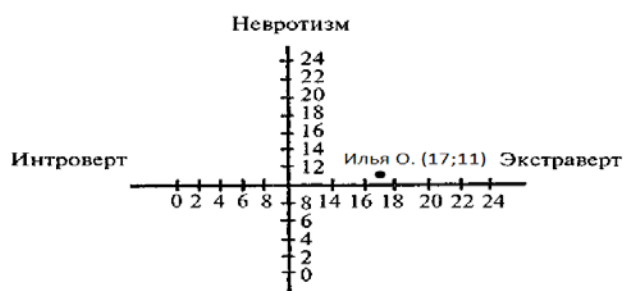
2)



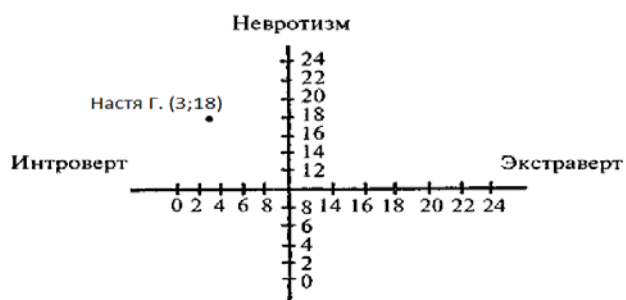
3)



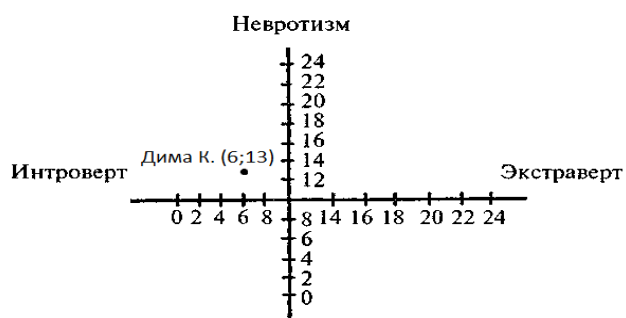
4)



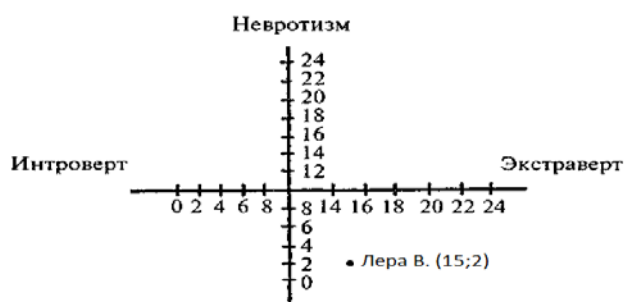
5)



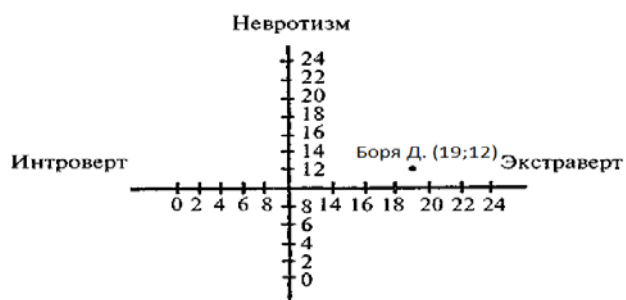
6)



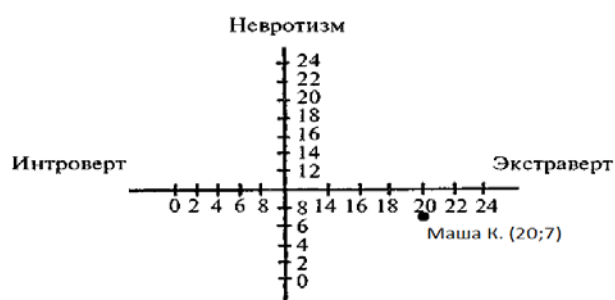
7)



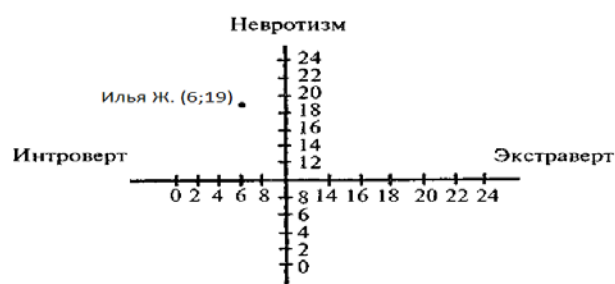
8)



9)



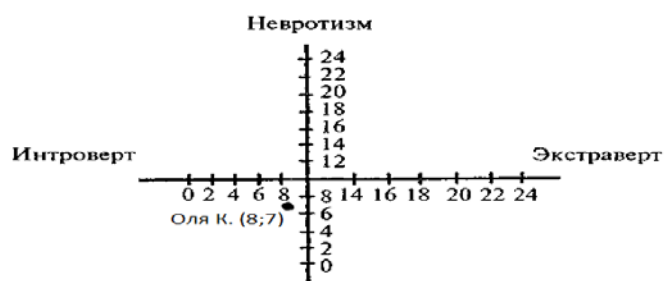
10)



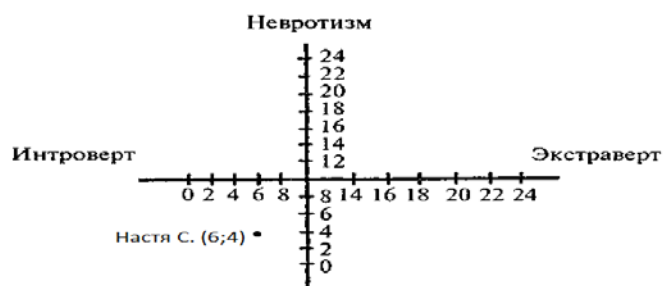
В группе спортсменов-легкоатлетов 4 человека сангвиники, 4 – меланхолики и 2 спортсмена холерика.

Спортсмены, занимающиеся художественной гимнастикой:

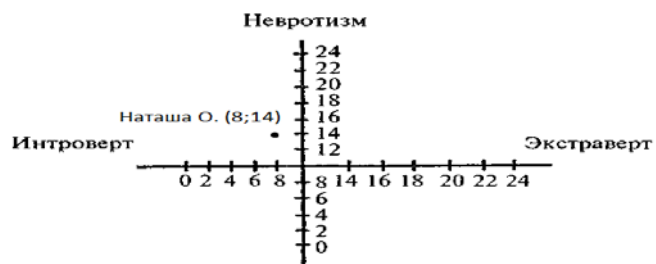
1)



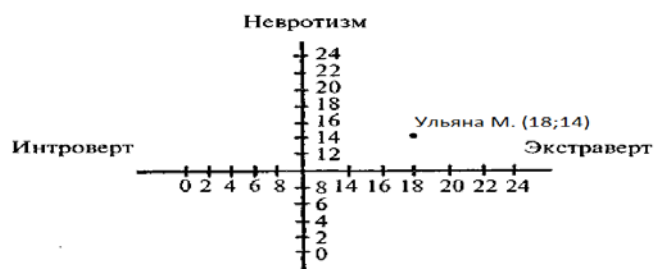
2)



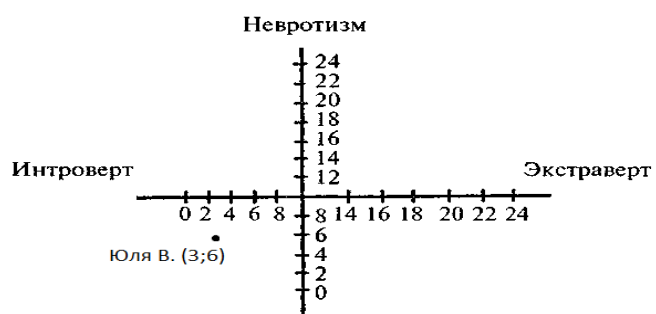
3)



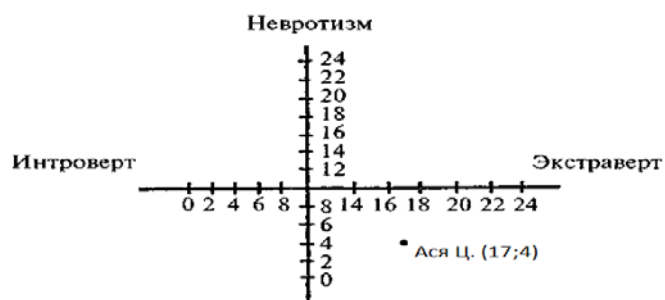
4)



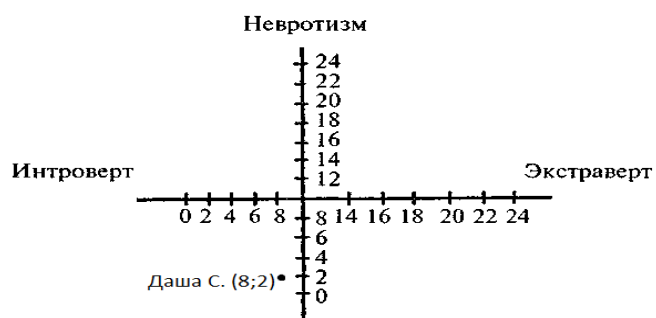
5)



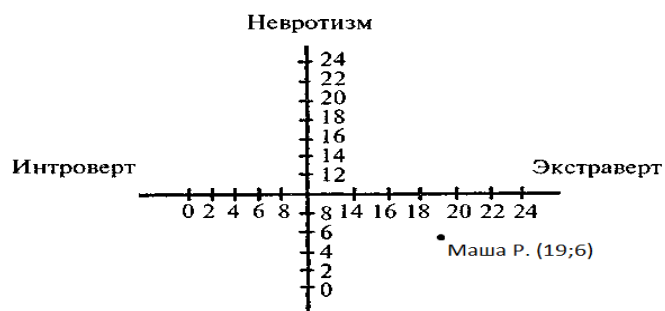
6)



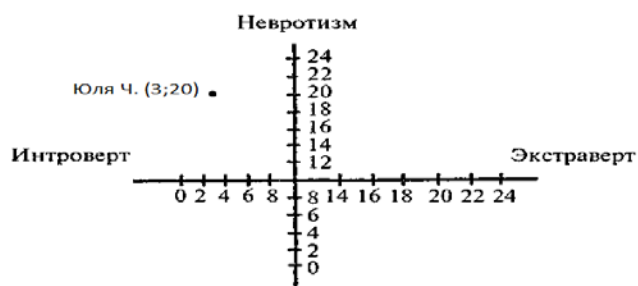
7)



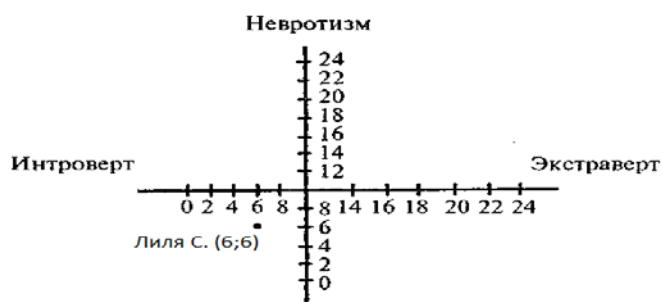
8)



9)



10)



В группе, занимающейся художественной гимнастикой 5 спортсменок – флегматики, 2 сангвиника, 2 меланхолика и 1 холерик.

2.3. Сравнительный анализ показателей тестирования и их обсуждение

На втором этапе эксперимента, с целью изучения влияния агрессивных видов спорта на личностные особенности школьников, было проведено два тестирования – тест Басса-Дарки и опросник Айзенка у детей среднего школьного возраста.

Всего было задействовано 30 школьников в возрасте 11-15 лет, где 10 человек из них занимаются боксом, 10 – легкой атлетикой и 10 – художественной гимнастикой.

Тест Басса-Дарки включает в себя определение двух индексов: враждебности и агрессивности. Нормой индекса враждебности является величина $6-7 \pm 3$. По результатам тестирования мы видим, что у боксеров этот индекс составляет – 8,4, у спортсменов-легкоатлетов – 7,1, а у художественных гимнастов – 6,1 (Диаграмма 1). У всех показателей балл не превышает допустимую норму, но у боксеров он по величине немного больше, чем у легкоатлетов и спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.

Второй индекс – индекс агрессивности. Его норма: 21 ± 4 . Результаты тестирования школьников показывают, что у спортсменов-боксеров индекс агрессивности равен 21,9, у легкоатлетов – 17,5, а у школьников, занимающихся художественной гимнастикой – 15,2 (Диаграмма 2). Все показатели агрессивности не превышают допустимую норму, но так же, у детей, занимающихся боксом индекс выше, чем у легкоатлетов и художественных гимнастов.

Таким образом, по тестированию Басса-Дарки можно сделать вывод, что спортсмены-боксеры более агрессивны, нежели спортсмены-легкоатлеты и школьники, занимающиеся художественной гимнастикой. В свою очередь агрессивность у всех детей не превышает норму индекса.

Вторым проводился тест Айзенка, по которому можно определить большую склонность к одному типу темперамента, а так же узнать уровень

нейротизма (эмоциональной чувствительности, возбудимости) и склонность к типу личности – интроверт (действия направлены вовнутрь, на себя) или экстраверт (действия направлены на окружающих).

После проведения тестирования были получены следующие результаты: в группе боксеров 4 школьника холерики (Миша Г., Саша С., Стас М., Коля Р.), 2 человека меланхолики (Гриша К., Руслан М.) и 4 – сангвиники (Максим Р., Слава Н., Никита Г., Саша Т.). В группе спортсменов-легкоатлетов 2 холерика (Илья О., Боря Д.), 4 меланхолика (Катя Л., Настя Г., Дима К., Илья Ж.) и 4 сангвиника (Аня П., Ваня М., Лера В., Маша К.). В группе спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, 1 холерик (Ульяна М.), 2 меланхолика (Наташа О., Юлия Ч.), 2 сангвиника (Ася Ц., Маша Р.) и 5 флегматиков (Оля К., Настя С., Юлия В., Даша С., Лиля С.).

У боксеров, в группе занимающихся большинство – холерики и сангвиники. Сангвиникам характерна повышенная активность и возбудимость, любят рисковать, у них очень изменчиво настроение, чувства, эмоции. Холерик не сдержан, не терпелив, вспыльчив, настойчив, ответственный, тревожен, чувствителен.

В группе занимающихся легкой атлетикой преобладают темпераменты – меланхолик и сангвиник. Меланхолики очень обидчивы, ранимы, не уверены в себе, тихие, все обиды носят в себе.

У спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, доминирующим темпераментом является флегматик. Ему характерна малая эмоциональность, его трудно разгневать, терпелив, отличается самообладанием.

В каждой из групп занимающихся есть школьники с повышенным уровнем эмоциональной возбудимости (нейротизм), их количество составляет: боксеры – 6 человек (Миша Г., Саша С., Стас М., Гриша К., Руслан М., Никита Г.), легкоатлеты – 5 человек (Катя Л., Илья О., Насья Г., Дима К.,

Боря Д., Илья Ж.), художественные гимнасты – 3 человека (Наташа О., Ульяна М., Юля Ч.).

По результатам тестирования по Айзенку было выявлено количество школьников-спортсменов, у которых тип личности склонен к интроверсии, из них 2 боксера (Гриша К., Руслан М.), 4 легкоатлета (Катя Л., Настя Г., Дима К., Илья Ж.) и 7 спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой (Оля К., Настя С., Наташа О., Юля Р., Даша С., Юля Ч., Лиля С.). К экстраверсии имеют склонность: 8 боксеров (Миша Г., Саша С., Стас М., Максим Р., Слава Н., Никита Г., Коля Р., Саша Т.), 6 легкоатлетов (Аня П., Ваня М., Илья О., Лера В., Боря Д., Маша К.) и 3 художественных гимнаста (Ася Ц., Ульяна М., Юля Ч.).

Таким образом, можно сделать вывод, что в группе, где занимаются боксом, спортсмены имеют большую склонность к чувствительности и возбудимости, а так же почти вся группа занимающихся – экстраверты, то есть могут направлять свои эмоции и чувства на окружающих людей. В группе легкоатлетов показатель нейротизма немного меньше и группа только наполовину состоит из школьников-экстравертов. А у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, большинство школьников в группе являются интровертами, они все эмоции и переживания сохраняют внутри себя и не отражают их на окружающих, а так же эта группа спортсменов имеет очень низкий уровень возбудимости.

Исходя из результатов двух тестов, можно сказать, что школьники занимающиеся боксом агрессивнее, нежели легкоатлеты, а спортсмены, занимающиеся художественной гимнастикой менее агрессивны, чем две другие группы спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни. Неустойчивая социальная, экономическая, экологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении растущих людей. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние – в подростковом возрасте. Причем проблема агрессивности подростков, которая затрагивает общество в целом, вызывает как глубокое беспокойство педагогов, родителей, так и острый научно-практический интерес исследователей.

Мальчики, несмотря на то, что они физически сильнее девочек, обладают гораздо большей чувствительностью к воздействию как физических, так и психологических факторов. Неслучайно у мальчиков чаще, чем у девочек, встречаются психические нарушения.

Проявления агрессивности и негативизма существенно отличаются у мальчиков и девочек подросткового возраста, что связано не только с биологическими особенностями, но и с социальными, культурными стереотипами маскулинности и фемининности.

На развитие агрессивности подростка влияют и природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя.

В состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выхода внутреннему напряжению, в том числе и в агрессивных формах поведения. Агрессия вызывается также и необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в

ситуации, когда ребенок не видит иного выхода, кроме драки, или, по крайней мере, словесных угроз. Тем более, что для некоторых подростков участие в драках, утверждение себя в глазах окружающих с помощью кулаков является устоявшейся линией поведения, отражающей нормы, принятые в определенных социальных группах.

В агрессивном поведении подростков ярко проявляются гендерные различия, которые обуславливаются не столько половозрастными, сколько социально-культурными особенностями: разностью социальных ролей, спецификой требований к поведению мальчиков и девочек в различных ситуациях, а также существующими в обществе стереотипами мужественности и женственности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдулова Т.П. «Агрессивный подросток» – Москва, 2008. С.128.
2. Алфимова М.Б. «Психогенетика агрессивности: учебное пособие» – СПб.: Питер, 2003. С.418.
3. Ашкинази А.С., Марищук В.Л. и др. «Сравнительная характеристика агрессии и агрессивности у единоборцев, спортсменов других специализаций и неспортсменов» // Материалы 8-го Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Т.1. Алматы: Мин.обр. и науки Республики Казахстан, казахская академия спорта и туризма, 2004. С.160-162.
4. Бальсевич В.К. «Онтокинезоология человека» - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. С.275.
5. Бандура А., Уолтерс Р. «Подростковая агрессия» – М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Берковиц Л. «Агрессия: причины, последствия и контроль» - СПб: 2007.
7. Бутовская М.Л. «Агрессия и мирное сосуществование: универсальные механизмы контроля социальной напряженности у человека» - Москва, 2006. С.276.
8. Бэрн Р., Ричардсон Д. «Агрессия» - М.: Питер, 1999. С. 336.
9. Бютнер К. «Жить с агрессивными детьми: учебное пособие» - Педагогика, 2005. С.241.
10. Гребенкин Е.В. «Профилактика агрессии и насилия в школе» – Ростов на Дону, 2006. С.157.
11. Дерманова И.Б. «Диагностика состояния агрессии» (опросник Басса-Дарки) / Диагностика эмоционально-нравственного развития – СПб.: 2002. С.80-84.
12. Заваржин С.А. «Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте: учебное пособие» - М.: Харьков, 2004. С.204.
13. Ильин Е.П. «Психология воли» - СПб.: Питер, 2000. С.288.

14. Ильин Е.П. «Психология индивидуальных различий» - СПб.: Питер, 2004. С.701.
15. Ильин Е.П. «Психология спорта» - СПб.: Питер, 2008. С.352.
16. Калинин В.К., Мунтян В.П. «Психорегулирующая тренировка как средство повышения способности к волевым усилиям» // Проблемы психологии воли: Рязань, 1999. С.115.
17. Кобзева О.В. «Динамика агрессивности и её взаимодействия с личностными особенностями в подростковом и юношеском возрастах» // Журнал прикладной психологии - 2006.
18. Ковалев П. «Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения» – СПб.: 2004.
19. Колосова С.Л. «Детская агрессия» – СПб: Питер, 2004. С.224.
20. Коннор Д. «Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков» – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005.
21. Копейко Я.Ю. «Гендерные аспекты агрессивности: учебное пособие» – СПб.: Алетейя, 2005.
22. Крэйхи Б. «Социальная психология агрессии» - СПб.: Питер, 2003.
23. Кулагина И.Ю., В.И. «Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека». – М.: ТЦ Сфера, 2002 г.
24. Лысенко Е.М. «Возрастная психология» – Владос-Пресс, 2006. С.176.
25. Можгинский Ю.Б. «Агрессия подростков: учебное пособие» – М.: МЕД-пресс, 2006. С.128.
26. Налчаджян А.А. «Агрессивность человека» - СПб.: Питер. 2007.
27. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». – М., 2005.
28. Осипова А.А. «Общая психокоррекция». – М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
29. Платонова Н.Н. «Агрессия у детей и подростков» - СПб.: Речь, 2004. С.336.

30. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. «Что характерно для современного подростка» // Воспитание школьников – 1998. С.11-15.
31. Прохорова О.А. «Практикум по психологии состояний: Учебное пособие» – СПб: Речь, 2004.
32. Пугачев В. П. «Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учеб. для студентов вузов» - М.: Аспект Пресс, 2003. С.285.
33. Радугин А.А. «Психология». – М.: Центр, 2001 г.
34. Реан А.А. «Агрессия и агрессивность личности» - СПб.: 2000. С.36.
35. Сафонов В.К. «Агрессия в спорте» - СПб: Изд-во С.-Питерб. ун-та, 2003. С.159.
36. Сафонов В.К., Василенко Т.В. «Экспресс-метод оценки агрессии как состояния и свойства» // Психология в гуманитарном образовании - 2002.
37. Селиванов В.И. «Воля и ее воспитание» - М.: Знание, 1999. С.186.
38. Семенюк Л.М. «Психологические особенности агрессивного поведения подростка» - М.: Воронеж, 2001.
39. Семенюк Л.М. «Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции» - М.: 2004.
40. Смирнова Т. П. «Психологическая коррекция агрессивного поведения детей». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
41. Солодилова О.П. «Возрастная психология». – М., 2004.
42. Темпераментова В.Г. «Воспитание волевых качеств у школьников» // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания - М.: 2002. С.32-41.
43. Фрей Д.П. «Управление конфликтом в межкультурных перспективах» – Принстон, 2000. С.351.
44. Фурманов И.А. «Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция» - Минск, 2006. С.192.

45. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. «Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки» // Психологическая диагностика - 2008, С.35-58.
46. Хекхаузен Х. «Мотивация и деятельность» - М.: Педагогика - 1999. С.392-408.
47. Холличер В. «Человек и агрессия» - М.: Прогресс - 2001. С.273.
48. Хухлаева О.В. «Психология подростка». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2004г.
49. Шалимова Г.А. «Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие». – М: АРКТИ, 2006 г.
50. Эльконин Д.Б. «Психология развития: учебное пособие для студентов высших учебных заведений». – Академия , 2008. С.144.

Тест Басса-Дарки

Тестовый материал:

- 1 Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
- 2 Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
- 3 Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
- 4 Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
- 5 Не всегда получаю то, что мне положено.
- 6 Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
- 7 Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
- 8 Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
- 9 Мне кажется, что я не способен ударить человека.
- 10 Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
- 11 Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
- 12 Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
- 13 Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
- 14 Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
- 15 Часто бываю не согласен с людьми.
- 16 Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
- 17 Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
- 18 В раздражении хлопаю дверьми.
- 19 Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
- 20 Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
- 21 Меня немного огорчает моя судьба.
- 22 Думаю, что многие люди не любят меня.
- 23 Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
- 24 Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
- 25 Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.

- 26 Я не способен на грубые шутки.
- 27 Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
- 28 Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
- 29 Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
- 30 Довольно многие завидуют мне.
- 31 Требую, чтобы люди уважали мои права.
- 32 Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
- 33 Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
- 34 От злости иногда бываю мрачным.
- 35 Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
- 36 Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
- 37 Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
- 38 Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
- 39 Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
- 40 Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
- 41 Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
- 42 Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
- 43 Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
- 44 Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
- 45 Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
- 46 Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
- 47 Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
- 48 Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
- 49 С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
- 50 Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
- 51 Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.

- 52 Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
- 53 Когда кричат на меня, кричу в ответ.
- 54 Неудачи огорчают меня.
- 55 Дерусь не реже и не чаще других.
- 56 Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
- 57 Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
- 58 Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
- 59 Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
- 60 Ругаюсь только от злости.
- 61 Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
- 62 Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
- 63 Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
- 64 Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
- 65 У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
- 66 Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
- 67 Часто думаю, что живу неправильно.
- 68 Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
- 69 Не огорчаюсь из-за мелочей.
- 70 Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
- 71 Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
- 72 В последнее время я стал занудой.
- 73 В споре часто повышаю голос.
- 74 Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
- 75 Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

- "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Тест Айзенка

Тестовый материал:

- 1 Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
- 2 Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?
- 3 Вы считаете себя человеком беззаботным?
- 4 Трудно ли вам отказаться от своих намерений?
- 5 Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
- 6 Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?
- 7 Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
- 8 Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
- 9 Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
- 10 Верно ли, что на спор вы готовы решиться на очень многое?
- 11 Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?
- 12 Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
- 13 Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
- 14 Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
- 15 Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
- 16 Легко ли вас обидеть?
- 17 Любите ли вы часто бывать в компании?
- 18 Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
- 19 Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

- 20 Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?
- 21 Часто ли вы мечтаете?
- 22 Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
- 23 Часто ли вас беспокоит чувство вины?
- 24 Все ли ваши привычки хороши и желательны?
- 25 Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
- 26 Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?
- 27 Считают ли вас человеком живым и веселым?
- 28 Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
- 29 Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
- 30 Вы иногда сплетничаете?
- 31 Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
- 32 Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?
- 33 Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
- 34 Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
- 35 Бывают ли у вас слабость и головокружения?
- 36 Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
- 37 Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
- 38 Раздражительны ли вы?
- 39 Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?

- 40 Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
- 41 Вы неторопливы в движениях?
- 42 Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?
- 43 Часто ли вам снятся кошмары?
- 44 Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
- 45 Бывают ли у вас сильные головные боли?
- 46 Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
- 47 Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
- 48 Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
- 49 Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
- 50 Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
- 51 Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринок?
- 52 Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
- 53 Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
- 54 Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
- 55 Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
- 56 Любите ли вы подшучивать над другими?
- 57 Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

Ключ к тесту:

Подсчитайте сумму баллов по трем показателям (А, Б, В) в отдельности.

1) Показатель А (искренность ответов):

1 балл = "Да" на вопросы № 6, 24, 36.

1 балл = "Нет" на вопросы № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

2) Показатель Б (экстраверсия):

1 балл = "Да" на вопросы № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

1 балл = "Нет" на вопросы № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

3) Показатель В (нейротизм):

1 балл = "Да" на вопросы № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.